

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
346400, г. Новочеркасск, ул. Александровская, 112-а

Принято
на заседании педсовета
школы
протокол № 1
от 29 августа 2023 г.



Рабочая программа
коррекционно-развивающих занятий
«Коррекция и развитие эмоциональной сферы»
на 2023 - 2024 учебный год

Количество часов: 68 ч.

Программа разработана на основе программы: «Коррекция эмоционально-волевой сферы подростка» (А.В. Плиски)

С.А. Шапошникова
педагог-психолог
МБОУ СОШ № 2

г. Новочеркасск
2023 год

Пояснительная записка

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение коррекционно-развивающей программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Цель программы – развитие эмоционально-личностной сферы подростка.

Программа направлена на решение следующих задач:

формирование у подростка положительного «образа – Я»;
формирование адекватной самооценки подростка; сформировать понимание и опознавание своего эмоционального состояния; обучение навыкам самоконтроля; развитие эмпатии, ответственности, толерантности.

Программа рассчитана на 68 занятий, периодичностью 1 раз в неделю.
Занятия проводятся в индивидуальной форме.

Продолжительность одного занятия: 40 мин.

Критерии эффективности программы:

снижение уровня тревожности; сформированность самоконтроля в поведении; сформированность адекватной самооценки.

Первичная диагностика:

Цель: Определение особенностей эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик:

«Диагностика принятия других» В. Фей; тест Люшер;

Содержание

В соответствии с ФГОСом 2 поколения курс занятий проводится 2 раза в неделю и состоит из 68 занятий продолжительностью 40 минут.

Каждое занятие включает в себя этюды, игры, упражнения и т.д. Они короткие, разнообразны, доступны детям по содержанию.

В подростковом возрасте внимание детей еще недостаточно устойчивое, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, нуждаются в частой смене заданий.

С этой целью в качестве отдыха используются спонтанный танец, подвижные, шумные игры, где много смеха и движений (ими перемежаются основные задания).

Программа представляет собой систему индивидуальных занятий, которые включают элементы тренинга, элементы психогимнастики, элементы арт-терапии: рисование, коллажирование, лепка; элементы сказкотерапии: чтение сказок, обсуждение сказок; релаксация.

Занятия проходят по определенной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развертывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Формы контроля

2 раза в год проводится диагностика: входная и итоговая. Диагностика проводится с помощью методики «Дерево» (Дж. и Д. Лампен, модификации Л.П. Пономаренко), диагностика уровня тревожности с помощью теста детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), тесты для определения внимания, памяти, мышления.

Календарно-тематическое планирование занятий

№ занятия	Дата	Раздел	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов
1 четверть - 16 часов					
1.	04.09.23	Диагностика	Диагностика	Диагностические методики	1
2.	07.09.23		Знакомство. Узнаем друг друга.	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
3.	11.09.23		Такие разные эмоции	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
4.	14.09.23		Мир эмоций и чувств	«Учимся ценить индивидуальность»	1
5.	18.09.23		Мир эмоций и чувств	Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»	1
6.	21.09.23		Как не допустить конфликта	Упражнение «Ты и твои привычки»	1
7.	25.09.23		Стратегии общения в ситуациях оскорбления, критики	Рисунок «Трудности взаимопонимания»	1
8.	28.09.23		Стратегии общения в ситуациях оскорбления, критики	Ролевая игра «Обвинения» Упражнение «Я-высказывание», «Ты-высказывание»	1
9.	02.10.23	Чувства в трудных ситуациях общения	«Что я люблю делать» Рисунок «Место, где я себя хорошо чувствую»	1	
10.	05.10.22	Чувства в трудных ситуациях общения	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1	
11.	09.10.23	Как реагировать на критику и оскорбления	«Что я люблю делать» Рисунок «Место, где я себя хорошо чувствую»	1	

12.	12.10.23		Как реагировать на критику и оскорбления	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
13.	16.10.23		Как реагировать на обвинения	«Что я люблю делать» Рисунок «Место, где я себя хорошо чувствую»	1
14.	19.10.23		Как справиться с негативными эмоциями	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
15.	23.10.23		Как справиться с гневом	«Что я люблю делать» Рисунок «Место, где я себя хорошо чувствую»	1
16.	26.10.23		Я владею собой	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
II четверть – 15 ч.					
17.	09.11.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	Упражнения: «Комментатор», «Художник» «Найди отличающиеся» «Найди фигуры»	1
18.	13.11.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	«Хлопки» «Шумная комната» Карточки с заданиями «Выполни по образцу»	1
19.	16.11.23		Развитие памяти (опосредованная)	«Здороваемся глазами» «Моя рука-твоя рука» «Найди сокровища» «Классифицируй предметы»	1
20.	20.11.23		Развитие памяти (опосредованная)	«Разложи картинки» «Бусы» «Закончи предложения»	1

21.	23.11.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	«Разложи картинки» «Выбери главное» «Ленточки» «Раздели квадрат»	1
22.	27.11.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	«Разложи картинки» «Что здесь изображено» «Что изменилось»	1
23.	30.11.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	«Найди свой дом» «Дополни ряд» «Шифровальщик»	1
24.	04.12.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	«Мой день» «День-ночь» «Назови пропущенное слово»	1
25.	07.12.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	Упражнения: «Комментатор», «Художник» «Найди отличающиеся» «Найди фигуры»	1
26.	11.12.23		Развитие памяти (вербально-смысловая)	«Хлопки» «Шумная комната» Карточки с заданиями «Выполни по образцу»	1
27.	14.12.23		Развитие мышления (сравнение)	«Найди фигуры» «Найди девятый» «Форма-цвет»	1
28.	18.12.23		Развитие мышления (вербально- понятийное)	«Вордбол»	1
29.	21.12.23		Развитие мышления (анализ через синтез)	Упражнения: «Комментатор», «Художник» «Найди отличающиеся» «Найди фигуры»	1
30.	25.12.23		Развитие мышления (анализ через синтез)	«Хлопки» «Шумная комната» Карточки с заданиями «Выполни по образцу»	1
31.	28.12.23		Развитие мышления (анализ через синтез)	«Хлопки» «Шумная комната» Карточки с заданиями «Выполни по образцу»	
III четверть – 22 ч.					

32.	08.01.24		Диагностика	Диагностический материал	1
33.	11.01.24		Диагностика	Диагностический материал	1
34.	15.01.24		Развитие понятийного мышления (умение обобщать).	Упражнения: «Веселая зарядка» «Пишущая машинка» «Крестики, точки»	1
35.	18.01.24		Развитие понятийного мышления	Глазодвигательный комплекс. Упражнения: «Зеркальное рисование» «Найди картинку и назови ее»	1
36.	23.01.24		Развитие понятийного мышления (умение обобщать).	«Найди картинку и назови ее»	1
37.	25.01.24		Развитие способности к классификации, абстрагированию.	«Расставь слова» «Зашифруй цифры»	1
38.	29.01.24		Развитие способности к классификации, абстрагированию.	«Срисуй фигуры точно» «Путаница»	1
39.	05.02.24		Развитие абстрактно-логического мышления	Выполнение заданий по инструкции «4-й лишний»	1
40.	08.02.24		Развитие абстрактно-логического мышления	«Фигура», «Интересный рисунок» «Цвета»	1
41.	12.02.24		Развитие зрительно-моторной координации.	«Костер» «Ближе-дальше» Глазодвигательный комплекс	1
42.	15.02.24		Развитие зрительно-моторной координации.	«Хлопки» «Красная шапочка» «Репка» «Повтори и добавь»	1
43.	19.02.24		Развитие понятийного мышления (умение обобщать).	«Послушай звуки» «Узнай по звуку»	1
44.	22.02.24		Развитие понятийного мышления	«Найди общее название», «Соедини половинки слов», «Нарисуй по точкам»	1

45.	26.02.24		Развитие понятийного мышления (умение обобщать).	Упражнения: «Комментатор», «Художник» «Найди отличающиеся» «Найди фигуры»	1
46.	29.02.24		Развитие мышления (анализ и синтез)	«Хлопки» «Шумная комната» Карточки с заданиями «Выполни по образцу»	1
47.	04. 03.24		Развитие мышления (анализ и синтез)	«Здороваемся глазами» «Моя рука-твоя рука» «Найди сокровища» «Классифицируй предметы»	1
48.	07.03.24		Развитие понятийного мышления (умение обобщать).	Упражнения: «Веселая зарядка» «Пишущая машинка» «Крестики, точки»	1
49.	11.03.24		Развитие наглядно-образного мышления	Глазодвигательный комплекс. Упражнения: «Зеркальное рисование» «Найди картинку и назови ее»	1
50.	14.03.24		Развитие наглядно-образного мышления	«Найди картинку и назови ее»	1
51.	15.03.24		Развитие мыслительных навыков: обобщение	«Здороваемся глазами» «Найди свой дом» «Дополни ряд» «Шифровальщик»	1
52.	18.03.24		Причинно-следственные отношения	«Мой день» «День-ночь» «Назови пропущенное слово» «Последовательные картинки»	1
53.	21.03.24		Причинно-следственные отношения	«Мы похожи» «Закончить предложения» «Цепочка»	1
IV четверть – 15 ч.					
54.	01.04.24		Зачем нужно знать себя	«Что я люблю делать» Рисунок «Место, где я себя хорошо чувствую»	1
55.	04.04.24		Зачем нужно знать себя	«Что я люблю делать»	1

				Рисунок «Место, где я себя хорошо чувствую»	
56.	08.04.24		Мой волшебный мир	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
57.	11.04.24		Я глазами других	«Учимся ценить индивидуальность»	1
58.	15.04.24		Я глазами других	«Здороваемся глазами» «Покажи эмоцию»	1
59.	18.04.24		Дружба начинается с улыбки	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
60.	22.04.24		Дружба начинается с улыбки	Упражнения: «Когда люди чувствуют себя» «Изобрази чувство»	1
61.	25.04.24		Умеем ли мы вежливо общаться	«Учимся ценить индивидуальность» «Вежливый отказ»	1
62.	29.05.24		Умеем ли мы вежливо общаться	Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»	1
63.	02.05.24		Почему некоторые привычки бывают вредными	Упражнение «Ты и твои привычки»	1
64.	06.05.24		Я хозяин своего решения	Рисунок «Ситуация, где я принял решение»	1
65.	13.05.24		Я умею принимать решения	«Представление» «Принятие решения»	1
66.	16.05.24		Я умею принимать решения	«Представление» «Принятие решения»	1
67.	22.05.24		Диагностика	Диагностический материал	1
68.	23.05.24		Итоговое занятие	Подведение итогов занятий	1
Всего:					68 ч.

Список использованной литературы

1. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». – СПб.: Питер, 2006. И. Васильева, П. Борозенец.
2. Набор психологических открыток с притчами «Все грани гармонии». Издательство «Речь», 2012
3. Возрастные и индивидуальные особенности подростков, под ред. / – М. просвещение 1967 г.
4. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. М. 2007г Т. Зинкевич-Евстегнеева, Грабенко на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. - 340 с.
5. Т. Зинкевич-Евстегнеева Набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил». Издательство «Речь», 2012.
6. М. Шевченко. Я рисую успех и здоровье. Арт – терапия для всех. Серия «Сам себе психолог», СПб.: Питер, 2007.-96с. Red-kopilka. ru

